

Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar

Descriptive study on the healthy habits of Primary students implemented by the physical education

Muñoz Heras, Alberto¹; Fernández Pedraza, Noemí²; Navarro Patón, Rubén³

¹Universidad de Santiago de Compostela; ² IES Poeta Díaz Castro de Guitiriz (Lugo);³

Universidad de Santiago de Compostela

Contacto: ruben.navarro.paton@usc.es

Cronograma editorial: Artículo recibido: 26/11/2014 Aceptado: 11/01/2015 Publicado: 12/01/2015

Resumen

La tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables es un problema cada vez más preocupante en la actualidad y, en especial, durante la adolescencia. La realización de un adecuado desayuno, la ingesta de 5 piezas de fruta al día, la práctica de actividad física o reducir el consumo de bollería, entre otros. El objetivo de este estudio ha sido explorar los hábitos de actividad física, alimentación y estilo de vida del alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria del Centro Público Integrado Ramón Piñeiro. En esta investigación participaron un total de 42 alumnos (20 niñas y 22 niños) de edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Para la recogida de datos, se ha elaborado un cuestionario ad hoc consistente en 16 preguntas más 2 para identificación y datos socio-demográficos. Además se les han tomado medidas antropométricas para el cálculo del IMC. Como resultados destacables hemos obtenido que un bajo porcentaje realizan las 5 ingestas diarias recomendadas. No realizan actividad física durante el recreo escolar ni en el tiempo libre antes o después del comedor escolar. El 16,67% de los niños y niñas sufre sobrepeso. Como conclusiones más relevantes se puede decir que la muestra de nuestro estudio debería mejorar en hábitos alimenticios según las recomendaciones de la OMS (2010); en cuanto a actividad física, sería recomendable que al menos realizaran todos los días una hora de actividad física (OMS, 2010).

Abstract

The tendency of the population to the acquisition of lifestyles unhealthy is an increasingly worrisome problem in the actuality and, especially, during the adolescence. The realization of a suitable breakfast, the consumption of 5 pieces of fruit in the day, the practice of physical activity or reduce the consumption of grease food like "donuts" among others. The aim of this study has been to explore the habits of physical activity, eating routine and lifestyle of the students of third cycle of Elementary School of the Integrated Public School Ramón Piñeiro. In this investigation has participated 42 students (20 girls and 22 boys) of ages comprised between the 10 and 12 years old. For the collected of data, has elaborated ad hoc questionnaire in 16 questions, and 2 more for identification and socio-demographic data. Besides they have taken them anthropometric measurement for the calculation of the IMC. As remarkable results we have obtained that a low percentage of participants made 5 daily consumptions recommended. Do not perform physical activity during school recess or free time before or after school canteen and the 16,7% of the boys and girls suffer overweight. Like conclusions more notable can say that the sample of our study would have to improve in alimentary habits according to the recommendations of the WHO (2010); regarding physical activity, would be recommended that at least children do every day an hour of physical activity (WHO, 2010).

Palabras clave: Actividad Física; Alimentación; Hábitos Saludables; Educación Primaria; Educación Física; niños.

Key Words: Physical Activity; Eating routine; Healthy Habits; Elementary School; Physical Education; kids.

Introducción

En las últimas décadas se han acrecentado los problemas de salud debido al aumento de sedentarismo y a los estilos de vida poco saludables, principalmente en la infancia. Al no realizar la actividad física suficiente que les ayude a “quemar” el exceso de ingesta calórica, tampoco podrán tener un buen estado de salud general (Jackson, Morrow, Hill & Dishman, 2003).

Estas circunstancias podrían cambiar si se fomentase una alimentación adecuada, actividad física y un estilo de vida más saludable aumentando la cantidad y calidad en los años de vida, evitando así la aparición de enfermedades incapacitantes (Mendoza, Ságra & Batista, 1994).

Por otro lado, la Educación para la Salud es uno de los temas transversales que hemos de tener en cuenta, tal como se cita en la Ley Orgánica 2/2006 de Educación del 3 de mayo (B.O.E. nº 106). En nuestra comunidad autónoma, se desarrolla en el Decreto 130/2007, del 28 de junio, por lo que se establece el currículo autonómico de Galicia (D.O.G. nº 132). Por ello, y teniendo en cuenta que la función de las maestras y maestros no es una mera transmisión de conocimientos, nos parece de gran importancia conocer la situación en cuanto a hábitos de vida saludable y niveles de actividad física de los escolares.

Así pues, el objetivo general que nos planteamos en este estudio fue explorar los hábitos de actividad física, alimentación y estilo de vida del alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria de un Centro Público Integrado.

Fundamentación legislativa

La Constitución Española (BOE nº 311) en su artículo 43.3., dictamina que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte y la utilización del tiempo de ocio de manera correcta” (p. 29320); la Xunta de Galicia tiene competencia para la administración y la gestión, en materia de educación y sanidad, por lo que deben prestar especial atención a estos aspectos.

La Ley 8/2008 (D.O.G. nº 147), del 10 de julio, de salud, establece en su artículo 3.8, establece, entre otras, las prestaciones sanitarias de la Consejería de Sanidad en materia de salud pública. En esta misma Ley, en el epígrafe “f” de su artículo 49 expresa que una de sus competencias es “el establecimiento de estándares y medidas de promoción de estilos de vida saludables y de prevención, en especial las de carácter intersectorial” (p. 35096).

Por otra parte, la Ley 3/2012 (D.O.G. nº 71), del 02 de abril del Deporte de Galicia, pretende fomentar la actividad deportiva como un hábito de salud, bienestar y correcta utilización del ocio. En su preámbulo se establece que: “El deporte constituye una actividad de máxima importancia y relevancia en las sociedades modernas. Se asocia directamente a un modo de vida saludable con el que se contribuye a la mejora de las propias condiciones físicas, así como a valores de superación, lucha, respeto a los demás y a las normas, y de crecimiento personal basado en el esfuerzo y en la mejora del propio rendimiento” (p.13194).

Presencia de los hábitos saludables y la actividad física en el currículo escolar

En el Decreto 130/2007 (D.O.G. nº 132), del 28 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, se señala como objetivo uno de los de etapa: “valorar la higiene y la salud, aceptar y aprender a cuidar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (p.11667). Este objetivo se debe tratar de potenciar desde todas las áreas del currículo de Educación Primaria, aunque aparece con mayor fuerza dentro del área de “Educación Física” y de “Conocimiento del medio natural, social y cultural”; áreas en las cuales se trata de desarrollar el proceso de construcción personal y en las que se abordan específicamente aspectos relacionados con alimentación, actividad física y estilo de vida saludable.

Con el desarrollo de estos contenidos estaremos contribuyendo a la mejora de competencias básicas que se deben conseguir al terminar la Educación Primaria que enumeramos a continuación:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** El alumnado avanzará en esta competencia cuando adopte una disposición a una vida física y mental saludable, mostrando actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto cara a las demás personas y a uno mismo;
- **Competencia cultural y artística.** Implica un conocimiento básico de las distintas manifestaciones culturales, artísticas y deportivas;
- **Competencia aprender a aprender:** Implica la gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de eficacia personal, desarrollando experiencias de aprendizaje conscientes;

- **Autonomía e iniciativa personal.** Es decir, ser capaz de desarrollar y evaluar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

Desde las diferentes áreas del currículo de Educación Primaria se debe contribuir a la adquisición de estas competencias de manera interdisciplinar, impulsando la práctica de actividades que favorezcan la interacción y la adquisición de hábitos saludables como la higiene corporal, la adecuada alimentación y la actividad física controlada, entre otros, y la mejora de aquellos que no la favorezcan, como el sedentarismo, el uso inadecuado del teléfono móvil o el uso ilimitado del televisor.

Escuela y salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986), lleva casi veinte años impulsando programas de promoción y Educación para la Salud en edad escolar. Para ello se estableció una nueva relación entre escuela y salud, marcándose como objetivo principal la promoción social y participación de la comunidad.

Para conseguir un estado de salud y bienestar óptimos, se deben impulsar actuaciones en la escuela que ayuden a mejorar la salud en general, el estilo de vida y promuevan entornos saludables. “Informando, formando e implicando a la comunidad escolar sobre los distintos aspectos relacionados con la salud y con el bienestar, contribuiremos a que ésta conserve y mejore la salud y prevenga la enfermedad” (Amigo, 2008, p.9).

Los estilos de vida saludable pueden ser considerados como “aquellos patrones de conducta basados en promover determinados hábitos saludables y en eliminar ciertas costumbres nocivas...” (Prat, 2007, p.65), a través de la Educación para la salud.

Costa y López (1996), definieron la Educación para la Salud como un “proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo”(p.18).

Esta Educación para la Salud en los centros escolares “es una herramienta para promover la salud y así evitar las diferentes enfermedades que nos puede llevar a una vida no saludable” (Albarrán, 2011, p.65), que debe estar bajo el sustento del trabajo de todos los agentes que conforman la comunidad educativa (entorno familiar, sistema sanitario y escuela), y cuyo fin debería ser la transmisión de un mensaje claro y conciso a todo el alumnado para la

promoción del cuidado de salud entre los más jóvenes, a través de una alimentación sana y de la actividad física diario.

Metodología de investigación

Diseño de investigación

El estudio de investigación que aquí se presenta es un estudio observacional de carácter descriptivo sobre los hábitos de alimentación, actividad física y salud del alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria de un Centro Público Integrado de la provincia de Lugo. Para indagar sobre sus hábitos saludables, se les ha pasado un cuestionario ad hoc, y a partir del análisis de sus respuestas, conocer sus conductas y costumbres, base para en un futuro, crear e implementar un plan de intervención útil para mantener los hábitos saludables y corregir las conductas que no lo son.

Sujetos y contexto

En este estudio participaron 42 alumnos y alumnas de quinto y sexto de Educación Primaria. Todos ellos pertenecen al Centro Público Integrado Ramón Piñeiro de Láncara (Pobra de San Xiao, Lugo), ubicado en un entorno rural. El centro es de tipo uno, con una sola línea por curso.

Tabla 1. Distribución en función de las variables de género y curso escolar.

	5º EP	6º EP	Total
Alumnos	10	12	22 (52,38%)
Alumnas	12	8	20 (47,62%)
Total	22 (52,38%)	20 (47,62%)	42 (100%)

Instrumento de recogida de datos

Se ha escogido el cuestionario como herramienta de recogida de datos, al considerarlo muy útil ya que permite recopilar gran cantidad de información de forma directa del alumnado en poco tiempo.

A partir de la consulta de cuestionarios similares, previamente validados, correspondientes al programa PERSEO 2007 (Ministerio de Educación y Ciencia & Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007), y a partir de las aportaciones de expertos en la materia se ha elaborado un cuestionario ad hoc.

El cuestionario está compuesto de 18 preguntas divididas en dos dimensiones diferenciadas: las 8 primeras sobre los hábitos alimentarios (dimensión hábitos alimentarios) y las 8 últimas sobre los hábitos de actividad física y estilo de vida (Dimensión hábitos de actividad física), y dos preguntas para la dimensión sociodemográfica. El tiempo medio para contestar el cuestionario se estimó en 15 minutos. Además de ellos se ha procedido a la toma de datos respecto del peso y estatura de los participantes.

Resultados

Una vez cubierto y entregado el cuestionario por parte de todo el alumnado, se procedió a analizar las respuestas, para posteriormente, obtener la información necesaria y realizar el estadístico correspondiente y expresarlo en tablas de frecuencia. De los datos obtenidos, éstos han sido analizados en base a las dos dimensiones comentadas anteriormente, comparándolas por curso (5º y 6º de primaria) y género (masculino y femenino), para un tratamiento más pormenorizado de los datos.

Resultados de la dimensión sobre los hábitos alimentarios

En lo referente al número de ingestas realizadas en un día, el alumnado participante realiza una media de 4,4 al día. Se observa como solo un 54,76% del alumnado realiza las cinco ingestas recomendadas, al tiempo que un más que destacable 9,52% tan solo realiza tres comidas diarias.

En lo relativo al desayuno, el que se realiza antes de acudir al centro, un 85,71% del alumnado afirma realizarlo siempre o casi siempre, mientras que un reseñable 4,76% lo hace nunca o casi nunca y tan solo 9,52% lo realiza a veces. En cuanto al almuerzo en el centro escolar o desayuno de media mañana, si que podemos observar diferencias destacables en función del género.

Tabla 2. Resultados dimensión hábitos alimentarios

VARIABLES		Niños (%)		Niñas (%)		Total (%)
		5º	6º	5º	6º	
¿Cuántas comidas realizas al día?	Dos	-	-	-	1(12,5%)	1(2,38%)
	Tres	2(20%)	1(8,33%)	1(8,33%)	-	4(9,52%)
	Cuatro	4(40%)	6(50%)	3(25%)	1(12,5%)	14(33,3%)
	Cinco	4(40%)	5(41,66%)	8(66,66%)	6(75%)	23(54,76%)
	Más de cinco	-	-	-	-	-
¿Desayunas antes de ir al colegio?	Siempre	7(70%)	8(66,66%)	9(75%)	6(75%)	30(71,42%)
	Casi siempre	1(10%)	2(16,66%)	2(16,66%)	1(12,5%)	6(14,28%)
	A veces	1(10%)	2(16,6%)	1(8,33%)	-	4(9,52%)
	Casi Nunca	1(10%)	-	-	-	1(2,38%)
	Nunca	-	-	-	1(12,5%)	1(2,38%)
¿Qué desayunas antes del colegio?	Leche o yogur	4(40%)	5(41,66%)	7(58,33%)	4(50%)	20(47,62%)
	Bollería	2(20%)	1(8,33%)	2(16,66%)	-	5(11,90%)
	Cereales, pan...	1(10%)	3(25%)	1(8,33%)	2(25%)	7(16,66%)
	Fruta	2(20%)	1(8,33%)	2(16,66%)	1(12,5%)	6(14,28%)
	Otros	1(10%)	2(16,66%)	-	1(12,5%)	4(9,52%)
¿Almuerzas a media mañana en el colegio?	Siempre	3(30%)	6(50%)	10(83,33%)	7(87,5%)	26(61,90%)
	Casi siempre	4(40%)	3(25%)	1(8,33%)	1(12,5%)	9(21,42%)
	A veces	2(20%)	-	-	-	2(4,76%)
	Casi Nunca	-	-	1(8,33%)	-	1(2,38%)
	Nunca	1(10%)	3(25%)	-	-	4(9,52%)
¿Qué comes habitualmente a media mañana?	Leche o yogur	-	-	-	-	-
	Bollería	1(10%)	1(8,33%)	2(16,66%)	2(25%)	6(14,28%)
	Bocadillo	8(80%)	11(91,66%)	10(83,33%)	5(62,5%)	34(80,95%)
	Fruta	1(10%)	-	-	1(12,5%)	2(4,76%)
	Otros	-	-	-	-	-
¿Comes habitualmente en el comedor escolar?	Nunca (No)	2(20%)	3(25%)	2(16,66%)	-	7(16,66%)
	Sólo algunos días	1(10%)	1(8,33%)	-	1(12,5%)	3(7,14%)
	Casi todos los días	-	-	-	-	-
	Todos los días	-	-	-	-	-
		7(70%)	8(66,66%)	10(83,33%)	7(87,5%)	32(76,19%)
¿Sueles merendar?	Siempre	6(60%)	4(33,33%)	5(41,66%)	6(75%)	21(50%)
	Casi siempre	1(10%)	3(25%)	2(16,66%)	1(12,5%)	7(16,66%)
	A veces	2(20%)	2(16,66%)	2(16,66%)	-	6(14,28%)
	Casi Nunca	-	2(16,66%)	3(25%)	-	5(11,90%)
	Nunca	1(10%)	1(8,33%)	-	1(12,5%)	3(7,14%)
¿Qué meriendas habitualmente?	Leche o yogur	1(10%)	3(25%)	-	1(12,5%)	5(11,90%)
	Bollería	6(60%)	2(16,66%)	1(8,33%)	1(12,5%)	10(23,80%)
	Bocadillo	2(20%)	5(41,66%)	10(83,33%)	6(75%)	23(54,76%)
	Fruta	-	1(8,33%)	1(8,33%)	-	2(4,76%)
	Otros	1(10%)	1(8,33%)	-	-	2(4,76%)

A grandes rasgos los datos obtenidos son que un 61,92% del alumnado toma siempre un segundo desayuno, un 21,42% casi siempre, un 4,76% a veces, un 2,38% casi nunca y un 9,52% afirma no tomarlo nunca, pero podemos destacar (negativamente) que un 25% de los de chicos de 6º curso nunca toma el segundo desayuno. Por contra, las chicas de 6º curso parecen ser más regulares, ya que afirman que el 87,5% de ellas siempre toma el segundo desayuno en la escuela. En lo referente a la merienda un 66,6% del alumnado afirma merendar siempre (50%), o casi siempre (16,6%). Por contra cabe destacar que un 33,3% afirma realizarla a veces, nunca o casi nunca. Otro punto analizado es, qué toma el alumnado

para desayunar, el segundo desayuno y la merienda. En lo referente al desayuno en casa, podemos destacar que tan solo un 14,28% del alumnado encuestado toma fruta. Además, si consideramos ambos desayunos, tan solo un 11,90% de los encuestados toman los tres grupos de alimentos recomendados (lácteos, farináceos y fruta). En cuanto al segundo desayuno, el realizado durante el recreo en el centro escolar, la mayoría del alumnado consume un bocadillo, un 80,95%. En cuanto a la merienda, hay algo más de variedad, aunque el bocadillo sigue siendo el alimento preferido por el alumnado, ya que un 54,76% afirma tomarlo para merendar.

Para finalizar el punto referente a los hábitos alimentarios, reseñar que un 76,19% del alumnado se queda a comer habitualmente en el comedor escolar y por tanto se garantiza ésta ingesta, pero no podemos asegurar que dicha ingesta sea saludable, ya que el menú escolar del

Tabla 3. Resultados dimensión hábitos actividad física

VARIABLES		Niños (%)		Niñas (%)		Total (%)
		5º	6º	5º	6º	
¿Cómo habitualmente acudes a la escuela?	Caminando					
	Bus escolar	7(70%)	10(83,33%)	10(83,33%)	5(62,5%)	32(76,19%)
	Coche	2(20%)	1(8,33%)	2(16,66%)	1(12,5%)	6(14,28%)
	Bicicleta	1(10%)	1(8,33%)	-	2(25%)	4(9,52%)
	Otros	-	-	-	-	-
¿Qué sueles hacer durante el recreo de la escuela?	Siempre Juego	7(70%)	6(50%)	5(41,66%)	3(37,5%)	21(50%)
	Casi siempre Juego	3(30%)	6(50%)	2(16,66%)	-	11(26,19%)
	A veces Juego	-	-	1(8,33%)	-	1(2,38%)
	Casi Nunca Juego	-	-	-	-	-
	Nunca Juego	-	-	4(33,33%)	5(62,5%)	9(21,42%)
¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión de lunes a viernes?	Ninguna	-	-	-	-	-
	Una Hora	-	-	4(33,33%)	1(12,5%)	5(11,90%)
	Dos Horas	1(10%)	4(33,33%)	5(41,66%)	4(50%)	14(33,33%)
	Tres horas	6(60%)	6(50%)	2(16,66%)	1(12,5%)	15(35,71%)
	Más de tres horas	3(30%)	2(16,66%)	1(8,33%)	2(25%)	8(19,04%)
¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión los fines de semana?	Ninguna	-	-	-	-	-
	Una Hora	-	-	-	1(12,5%)	1(2,38%)
	Dos Horas	-	-	5(41,66%)	1(12,5%)	6(14,28%)
	Tres horas	4(40%)	8(66,66%)	5(41,66%)	3(37,5%)	20(47,62%)
	Más de tres horas	6(60%)	4(33,33%)	2(16,66%)	3(37,5%)	15(35,71%)
¿Realizas algún deporte habitualmente entre semana?	Si					
	No	7(70%)	9(75%)	6(50%)	4(50%)	26(61,90%)
	Si	3(30%)	3(25%)	6(50%)	4(50%)	16(38,09%)
¿Realizas algún deporte habitualmente el fin de semana?	Si	9(90%)	10(83,33%)	7(58,33%)	6(75%)	32(76,19%)
	No	1(10%)	2(16,66%)	5(42,66%)	2(25%)	10(23,80%)
¿Sueles hacer deporte acompañado de tus padres?	La mayoría de los días	1(10%)	2(16,66%)	-	-	3(7,14%)
	Algunos veces	5(50%)	3(25%)	2(16,66%)	1(12,5%)	11(26,19%)
	Sólo fin de semana	3(30%)	7(58,33%)	5(42,66%)	4(50%)	19(45,23%)
	Pocas veces	1(10%)	-	4(33,33%)	3(37,5%)	8(19,04%)
	Nunca	-	-	1(8,33%)	-	1(2,38%)
¿Cuántas horas duermes al día?	Menos de 8 horas	-	-	-	-	-
	Más de 8 horas	10(100%)	12(1000%)	2(16,66%)	1(12,5%)	3(7,14%)
				10(83,33%)	7(87,5%)	39(92,85%)

centro en algunos aspectos dista mucho de ello. En este apartado también se encuentran diferencias en cuanto a género y curso, ya que el número de chicas que se queda habitualmente a comer prácticamente dobla al de los chicos y, en lo referente al curso, el alumnado perteneciente a 5º se queda a comer habitualmente en un 86,36% de los casos, frente a un 65% de los de 6º curso.

Resultados en la dimensión actividad física y salud

En las preguntas del cuestionario referidas a actividad física y estilo de vida, llama la atención que ninguno de los niños y niñas encuestados acude al centro escolar en bicicleta y la mayoría del alumnado 76,19% acude al centro caminando.

En las actividades que el alumnado realiza en el recreo, se observan diferencias importantes entre cursos y género. La gran mayoría de los chicos afirman jugar activamente siempre, un 59,09%, o casi siempre un 40,47%, pero este porcentaje es del 45% en las chicas que juegan siempre, en este sentido es relevante que las chicas de 6º curso, un 62,5%, afirman hablar siempre o hablar más que jugar.

En cuanto a la temática sobre televisión y videojuegos, la media de horas que los encuestados pasan delante del televisor los días laborales es de 1,5 horas/día, un 35,71% afirma pasar tres horas viendo la televisión o jugando a videojuegos durante los días laborales y un 19,04% afirma pasar más de tres horas, no siendo significativas las diferencias hablando de género. Durante los fines de semana, los datos cambian, siendo la media 3,5 h/día (más del doble que los días laborales) y un 35,71% del alumnado pasa más de tres horas y se aprecia una ligera tendencia entre los chicos a pasar más horas frente al televisor.

El alumnado afirma hacer actividad física una media de 4,8 días/semana y 6 h/semana, una media de 51 min diarios de actividad física. La mayoría del alumnado, un 61,90%, dice practicar deporte o hacer ejercicio físico después de clase los días laborales y este porcentaje asciende al 76,19% los fines de semana.

En estos datos no se observan diferencias entre el alumnado de diferentes cursos, pero sí podemos observar diferencias respecto al género. Así, mientras más de la mitad de las chicas 50% afirma no practicar ningún deporte entre semana, este porcentaje es solo del 27,27% en el caso de los chicos. Los fines de semana, los chicos siguen practicando más deporte que las chicas, con un 77,27% y un 60% respectivamente. En cuanto a la realización de actividad física con las familias, un 45,23% afirman realizarla los fines de semana, aunque

un 19,04% afirma que pocas veces hace ejercicio físico acompañado por algún familiar. La tendencia de los chicos a hacer más deporte que las chicas, se observa también durante los fines de semana.

Para conocer sus hábitos saludables en general, se les ha preguntado por los hábitos de sueño. El alumnado encuestado afirma que duermen una media de 8,8 h los días laborales, mientras que los fines de semana la media asciende hasta 9,8 h; los días laborables un destacado 92,85% de alumnado duerme 8 h o más y el 57,14% duerme 9 h o más. Un 15% representa el porcentaje de chicas que duerme menos de 8 h. Respecto al curso escolar un 68,18% del alumnado de 5º curso duerme 9 h o más, mientras este porcentaje es del 45% en el alumnado de 6º curso. Los fines de semana, un 73,80% del alumnado duerme 9 h o más, existiendo un 10% de diferencia entre los chicos y las chicas a favor de éstas últimas.

Resultados Índice de Masa Corporal

Por último, en este estudio se han utilizado las curvas y tablas de crecimiento elaboradas por el Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo (Sobradillo et al., 2004), que podemos encontrar en el libro sanitario gallego, para conocer el Índice de Masa Corporal (IMC) de niños y niña. Para analizar los datos se utilizan las curvas que indican los percentiles correspondientes a cada IMC en función de la edad y del sexo, con ellas y con los IMC calculados a partir de las mediciones al alumnado de peso y talla se obtienen los datos expuestos en la siguiente tabla.

Tabla 4. Situación del alumnado en relación a su IMC agrupados por curso escolar y género

	SITUACIÓN NORMALIDAD	SITUACIÓN SOBREPESO	MEDIA IMC
CHICOS DE 5º	8 (80%)	2 (20%)	19,975
CHICAS DE 5º	10 (83,3%)	2 (16,6%)	18,013
CHICOS DE 6º	10 (83,3%)	2 (16,67%)	18,312
CHICAS DE 6º	7 (87,5%)	1 (12,5%)	18,870
TOTAL	35 (83,3%)	7 (16,67%)	19,67

Analizando el alumnado de quinto curso hay cuatro sujetos clasificados en situación de sobrepeso (9,09%), tomando el total del alumnado de género masculino de quinto curso,

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, A.; Fernández, N.; Navarro, R.. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (1), 87-104

tenemos dos chicos con sobrepeso (20%) y tomando el total de chicas tenemos dos (16,6%); analizando el alumnado de sexto curso, hay tres sujetos clasificados en situación de sobrepeso (15%), del total de los chicos de sexto curso dos tienen sobrepeso (16,66%) y del total de las chicas de sexto curso una tiene sobrepeso (12,50%), tomando el total de los datos obtenidos el porcentaje de niños y niñas en situación de sobrepeso es de 7 alumnos/as (16,67%).

Discusión

Si realizamos una comparativa de indicadores analizados en el estudio de investigación y de los mismos en algunos estudios a nivel mundial, español y gallego todos apuntan a que la alimentación de los niños y niñas en edad escolar está lejos de ser adecuada y que la actividad física practicada está lejos de ser la ideal. Según Primo (2001), más del 20% de las familias de países desarrollados consumen una dieta excesiva cuantitativamente hablando y escasa en nutrientes indispensables.

Refiriéndonos a la Comunidad Autónoma de Galicia, podemos hablar del “primer estudio sobre la alimentación escolar de Galicia. España” (Maceiras & Segovia, 2005), donde podemos extraer la impresión de que, tanto el alumnado de primaria como de secundaria, toman una dieta bastante completa cargada de proteínas e hidratos de carbono. Cabe destacar también, que alimentos como la fruta, las pastas, legumbres secas, arroz y frutos secos se consumen con mayor regularidad en el alumnado de primaria, mientras que otros alimentos como verduras, hortalizas, carne, pescado, huevos y patata son consumidas con mayor regularidad y cantidad en el alumnado de secundaria. Estos resultados pueden ser debidos a que un 76,19% come en el comedor escolar del centro en Primaria todos los días, mientras que en secundaria no ocurre esto.

La OMS (2003) con respecto a la dieta, hace las siguientes recomendaciones: lograr un equilibrio calórico y peso saludables; reducir la ingesta calórica procedente de las grasas saturadas; aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta de azúcares libres; reducir el consumo de sal y hacer una media de cinco ingestas diarias.

Los resultados más destacables obtenidos en nuestro estudio reflejan que un 54,76% del alumnado realiza las cinco ingestas recomendadas. El 85% toma el primer desayuno antes de acudir a la escuela y un 73,80% toma el segundo en el recreo escolar. Como se ha

comentado líneas arriba, el 76,19% comen en el comedor escolar, un 66,66% merienda siempre y el 78,57% toma dos piezas de fruta al día.

Todos los estudios apuntan a que se debería mejorar entre el alumnado la dieta, equilibrándola calóricamente, ingiriendo menos cantidad y de mejor calidad nutricionalmente hablando. Aunque en nuestro estudio el porcentaje de alumnado que consume fruta es elevado, al igual que el estudio de Maceiras y Segovia (2005), consideramos importante incidir en este punto para conseguir un porcentaje mayor en su consumo.

Por otro lado, la obesidad infantil ha aumentado considerablemente en los países desarrollados debido a cambios en el estilo de vida, priorizándose hábitos más sedentarios y a insuficientes e inadecuadas ingestas. (Rodríguez, Aranceta, & Serra, 2008). La combinación de alimentación inadecuada y estilos de vida poco activos tiene consecuencias directas y graves sobre la salud de los niños y niñas. Tanto es así que ya en el estudio “enKid” de los años 1998-2000 se ponía de manifiesto que en el intervalo de edad 2-24 años la prevalencia de obesidad era del 13,9%, más del doble que en 1984, y la del sobrepeso del 12,4%. Esto suponía que uno de cada cuatro niños españoles tenía un peso inadecuado en relación a su talla y edad (Serra, Ribas, Aranceta, Pérez & Saavedra, 2001). Posteriormente, estos resultados se confirmaron en el estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo infantil y obesidad) (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Gobierno de España, 2011). En esta investigación se observa una prevalencia de sobrepeso de un 13,9% en niños y niñas de 9ª 10 años y una prevalencia de obesidad de un 20,2% en niños y de un 14,8% en niñas de la misma edad, lo que supone un incremento de 5 puntos respecto a los datos obtenidos en el año 2000 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte & Ministerio de Sanidad e Igualdad, 2011). Y lo que es peor, hay una clara tendencia a un mayor sobrepeso en la infancia y la adolescencia en los chicos y chicas españoles durante la última década (Aznar & Webster, 2006).

Los estudios anteriores marcan que hay una alimentación inadecuada, poco saludable y desequilibrada calóricamente, con un número de ingestas insuficiente. En nuestro estudio obtuvimos un porcentaje muy pobre de alumnado que realizaba las cinco ingestas diarias recomendadas (54,76%).

Los resultados del estudio PERSEO (2011) en cuanto a obesidad infantil y los del “enKid” (2001) se apartan de la realidad que conocemos (13,63% niños y 10% niñas), pero

debemos tener en cuenta que existe un alto porcentaje de alumnado que no consigue recordar su peso y/o su talla (11,90%).

En el estudio de Rodríguez et al. (2008), apuntan a que un 10% de los alumnos afirma acudir al colegio sin desayunar y un 4,1% afirma no tomar ningún alimento en toda la mañana. Entre los alumnos que si desayunan, un 32% toman un desayuno insuficiente en aporte energético. Estos datos son especialmente graves si tenemos en cuenta que las situaciones de malnutrición prolongadas durante mucho tiempo modifican capacidades intelectuales por lo que los niños que acuden al colegio sin desayunar obtienen peor rendimiento en sus actividades escolares. En el estudio de Maceiras y Segovia (2005) también se hace referencia al desayuno diciendo que uno de los puntos más destacables es el consumo de cereales, pastas y patatas, los cereales y las pastas habitualmente en el medio urbano y las patatas en el medio rural. En nuestro estudio los datos acerca de la toma del primer desayuno (85,71%) son elevados, pero no alentadores, pues creemos que todo el alumnado debiera realizarlo. El estudio de Rodríguez et al. (2008) obtiene unos resultado mejores en este aspecto un 90%.

En cuanto al consumo de alimentos a lo largo de la mañana, nuestro estudio refleja que un 100% del alumnado dice consumir algo, mejorando los resultados obtenidos por Rodríguez et al. (2008), que indican que un 4,1% del alumnado no consume alimento alguno. En cuanto al equilibrio del desayuno, en nuestro estudio aparecen mejores resultados que los de Maceiras y Segovia (2005) y Rodríguez et al. (2008), dónde un 11,90% del alumnado consume los tres tipos de alimentos recomendados (farináceos, fruta y lácteos), aunque consideramos que ambos estudios se apartan muchísimo de lo que debiera ser. Por los resultados obtenidos, consideramos que sería recomendable incidir más sobre la importancia de una alimentación correcta y su relación con el rendimiento escolar, tanto físico como mental.

En cuanto a la actividad física, la OMS (2010), establece que un niño/a de 5-17 años de edad debe realizar al menos tres veces por semana actividad física moderada, aunque lo óptimo serían unos 60 minutos diarios. Nuestro estudio refleja que el alumnado dice hacer actividad física moderada una media de 51 minutos diarios; resultado que está por debajo de lo recomendado. Nuestro estudio refleja que un 50% de las alumnas y un 72,73% de los alumnos dicen realizar actividad física el tiempo recomendado por la OMS muy por encima de los datos que aporta el estudio de la OMS (2001).

El estudio dirigido por la OMS en cuanto a la “práctica habitual de actividad física en los niños y niñas en edad escolar del año 2001” (OMS, 2001) refleja que tan solo el 40,5% de los chicos y el 27% de las chicas realizaba la cantidad de actividad física recomendada, y que el 22% de los escolares veían la televisión más de tres horas los días laborables, incrementándose hasta un 42% los fines de semana. En nuestro estudio los resultados reflejan que el alumnado ve la televisión más de tres horas, un 19,04% de lunes a viernes y de sábado a domingo un 35,71%; datos ligeramente inferiores a los del estudio de la OMS (2001).

Conclusiones

Debemos destacar que aunque nuestro estudio es local y se debería realizar un estudio más amplio o quizá comparar población rural con población urbana, podemos destacar como conclusiones más relevantes y en consecuencia dar respuesta al objetivo principal planteado, que tan sólo un 5% más de la mitad del alumnado participante, dice hacer las cinco ingestas de alimento diarias recomendadas por la OMS (2010), y que un 15% dice saltarse el desayuno antes de acudir al colegio. En relación a esto, casi un 20% del alumnado tampoco realiza una ingesta de alimentos a media mañana.

En relación con la práctica de actividad física, el sector masculino es el que más deporte/actividad física realiza a lo largo del día; práctica que aumenta durante el fin de semana debido a que se dispone de más tiempo libre. En relación a esto debemos decir que el sector femenino es el que menos deporte o actividad física hace tanto durante los días laborales como durante el fin de semana, aspecto que se debería tener en cuenta y estudiar en profundidad ya que esto se puede deber a factores externos como que la oferta existente no motive lo suficiente a este sector poblacional. Además de fomentar más la práctica de actividad física en familia, ya que en nuestro estudio los resultados no llegan al 50% de las familias que practican deporte conjuntamente.

Por último y en relación a los hábitos de descanso, y por los resultados obtenidos, se deberían trabajar estos, ya que en nuestro estudio no se alcanzan las tasas horarias suficientes.

Referencias bibliográficas

1. Albarrán, I. (2011). *La educación para la salud en el aula de Educación Infantil*. Madrid: Cultiva libros, S.L.
2. Amigo, M. (2008). *Medrando sans de bocado en bocado...de xogo en xogo*. A Coruña: Xunta de Galicia.
3. Aznar, S. & Webster, T.(2006). *Actividad física y salud en la infancia y en la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
4. Costa, M. & López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide. En Jornada IV de intercambio de experiencias en Educación para la Salud. Plan de educación para la salud en la escuela de la Región de Murcia 2005-2010. (p.18) Murcia: Consejería de Sanidad.
5. Estado Español. Ley Orgánica 2/2006 de Educación, de 3 de mayo. *Boletín Oficial del Estado*, 106, pp. 17158-17207.
6. Estado Español. Constitución Española, de 29 de Diciembre de 1978. *Boletín Oficial del Estado*, 311, pp 29313-29424.
7. Gobierno de Galicia. Ley 3/2012, del 02 de abril del Deporte de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 71, pp 13194-13295
8. Gobierno de Galicia. Ley 8/2008, de 10 de julio, de salud de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 143, pp 14214-14258
9. Gobierno de Galicia. Decreto 130/2007, de 28 de junio, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, 132, pp. 11.666-11760.
10. Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. & Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness*. Champaign: Human Kinetics.
11. Maceiras, L. & Segovia, A. (2005). Primer estudio sobre la alimentación en la población escolar de Galicia (España).4º Congreso Virtual de Cardiología. Recuperado de: <http://faq.org.ar/ccvc/llave.../tl185.pdf>
12. Mendoza, R., Ságrera, M.R. & Batista, J.M. (1994). *Conductas de la población española relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.

13. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio de Sanidad e Igualdad. (2011). Programa PERSEO (programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad). Disponible en: <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>
14. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Gobierno de España. (2011). Estudio de prevalencia de Obesidad Infantil “ALADINO”. Disponible en: <http://www.lamoncloa.gob.es/NR/rdonlyres/16EED233-542B-4228-8B4C-F0D52457D4DD/164553/ALADINOparapresentacinprensaV28062011.pdf>
15. Organización Mundial de la salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
16. Organización Mundial de la salud. (2003). Dieta. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es>
17. Organización Mundial de la salud. (2001). Estudio “Práctica habitual de actividad física en los niños y niñas en edad escolar”. Disponible en: http://www.who.int/search?q=estudio+2001+actividad+fisica+en+ni%C3%B1os+en+edad+escolar&ie=utf8&site=who&client=es_r&hl=lang_es&proxystyl
18. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. (1986). *Health Promotion. A discussion document on the concepts and principles*. Copenhagen: Organización Mundial de la Salud.
19. Prat, A. (2007). El estilo de vida como determinante de salud. En J. Rodes, J.M. Piqué & A. Trilla, *Libro de la salud del hospital Clinic de Barcelona y la fundación BBVA* (p.65). España: Fundación BBVA
20. Primo, E. (2001). *La alimentación doméstica: conocimientos básicos sobre nutrición familiar*. Madrid: Alianza
21. Rodríguez, F., Aranceta, J. & Serra, Ll. (2008). *Psicología y nutrición*. Barcelona: Elsevier Masson.
22. Serra, Ll., Rivas, L., Aranceta, J., Pérez, C. & Saavedra, P. (2001). Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). En: Serra Magen, LL. & Aranceta Bartrina, J. (2002). Obesidad infantil y juvenil. Estudio en-kid (pp. 81-108). Barcelona: Editorial Masson.
23. Sobradillo, B.; Aguirre, A.; Aresti, U.; Bilbao, A.; Fernández, C.; Lizárraga, A.; Lorenzo, H. Madariaga, L.; Rica, I.; Ruiz, I.; Sanchez, E.; Santamaría, C.; Serrano, J.M., Zabala,

Artículo Original: *Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar*

Vol. nº I, nº. 1; p.87-104, Enero 2015. A Coruña. España ISSN 2386-8333

A. Zurimendi, B. & Hernández, M. (2004). Curvas y Tablas de crecimiento (Estudios longitudinal y transversal). Instituto de Investigación sobre crecimiento y desarrollo. Fundación Faustino Orbegoza Eizaguirre. Madrid: Editorial Garsi.

